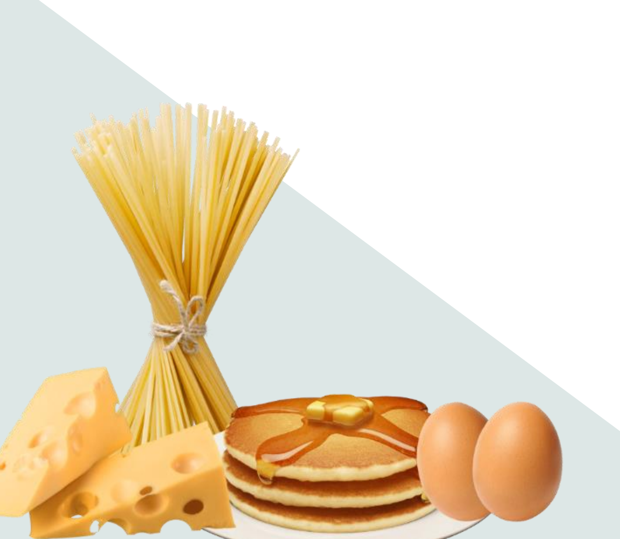
ماهي النصائح الغذائية لزيادة السعرات الحرارية؟

١. استخدام الأجبان كصلصة تغميس للبسكوت أو إضافة الأجبان المبشورة (تشيدر ، موزاريلا) والكريمة الحامضة للأطعمة كالباستا والبطاطس المخبوزة .
٢. محاولة استخدام حليب قليل الدسم او الكريمة الخفيفة كبديل للماء اثناء تحضير الطعام .
٣. اضافة بودرة الحليب والكريمة للشوربة والبطاطس المخبوزة
٤. استخدام منتجات الألبان كاملة الدسم .
٥. إضافة بيض لوصفة البانكيك والوافل .



ماهي النصائح الغذائية لزيادة السعرات الحرارية؟

٦. إضافه اللحوم المفرومة للأطعمة.

٧. إضافة المكسرات والحبوب للأطعمة كالآيسكريم وسلطة الفواكه.

٨. تناول زبدة الفول السوداني مع الخبز أو إضافته لمخفوق الحليب (للملك شيك).

٩. إضافة البقوليات للسلطة.

١٠. إضافة الكاجو المطحون للشوربة والباستا .

١١. إضافه زبدة أو زيت زيتون بعد الإنتهاء من تحضير الأطعمة .



ماهي النصائح الغذائية لزيادة السعرات الحرارية؟

١٢. دهن الخبز بالزبدة قبل إضافة الحشوة الرئيسية.

١٣. إضافة الكريمة المخفوقة للحلويات.

١٤. استخدام المايونيز وصلصات السلطة الجاهزة لتحضير الفطائر أو كصلصة تغميس للخضروات.

١٥. إضافة العسل للحلويات والفطائر.

١٦. توفير الوجبات الخفيفة بشكل مستمر ومحاولة اختيار الوجبات العالية بالسعرات والقليلة بالحجم كالمكسرات والفاكهة المجففة.

١٧. وجبات متعددة ومستمرة.

١٨. تجنب شرب السوائل مع الوجبات الرئيسية.

